

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2015

## ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ОНПУ

Смолякова И. Д., к.пед.н., доц.,  
Березовская Л. А., ст. преп.,  
*Одесский национальный политехнический университет,*  
*s.i.d.od@land.ru*

Многokrатно установлено, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) является наиболее действенным способом укрепления и сохранения здоровья и подготовки к активной жизнедеятельности студенческой молодежи. Вместе с тем приобщение студентов к ЗОЖ – сложная педагогическая проблема, оптимальные пути решения которой пока еще не определены в полной мере. Это объясняется тем, что предлагаемые мероприятия, как правило, не предусматривают интересы и личный опыт студентов по устройству их образа жизни.

Учитывая это, мы с помощью преподавателей кафедры физического воспитания и спорта Одесского национального политехнического университета (ОНПУ) провели опрос студентов с целью выяснения их мнения о наиболее действенных мерах, создающих реальные предпосылки для полноценного использования основных компонентов ЗОЖ, эффективно содействующих укреплению здоровья. К ним мы относим: рациональный труд, рациональное питание, рациональную двигательную активность, закаливание, личную гигиену, психогигиену, отказ от вредных привычек.

В результате было выявлено следующее.

Рационализацию своего студенческого труда и суточного режима значительная часть студентов связывает, прежде всего, с оптимизацией организации образовательного процесса в вузе.

62,84 % респондентов советуют распределять учебную нагрузку в течение семестров.

30,52 % - ввести большую перемену, во время которой можно было бы полноценно отдохнуть и «перекусить».

Для рационализации питания 60,88 % респондентов считают целесообразным создать сеть дешевых пунктов питания в учебных корпусах и общежитиях.

Чтобы поднять уровень личной гигиены 82,31 % респондентов рекомендуют обеспечить возможность регулярно пользоваться теплым душем и другими гигиеническими процедурами в целях ухода за телом в местах занятий физической тренировкой и проживания.

Для закаливания организма студенты рекомендуют своим сверстникам: 51,05 % – прогулки на свежем воздухе; 19,87 % – ежедневные домашние закаливания водой (обтирания, обливания, душ).

В целях психогигиены, профилактики и ликвидации последствий стрессов, 39,73 % опрошенных студентов предлагают развивать в вузе экстремальные виды спорта, помогающие воспитывать стрессоустойчивость; 38,93 % – ввести в программы дисциплины «Физическое воспитание», «Безопасность жизнедеятельности», «Психология» и др. обучение специальным приемам и методам регуляции психических состояний.

Для искоренения вредных привычек 39,75 % респондентов предлагает – вводить запретительные меры; 24,95 % – вести разъяснительную работу.

Исследования показали, что большинство студентов во многом увязывают оптимизацию своего двигательного режима и приобщение к здоровому образу жизни в целом с физическим воспитанием и спортом. В связи с этим 34,21 % студентов считают необходимым бесплатно ежедневно предоставлять на 1 час спортивные сооружения вуза для самостоятельных занятий физическим воспитанием в удобное для них время;

40,75 % – ввести обязательные занятия физическим воспитанием на всех курсах в объеме не менее 4-х часов в неделю.